**Тематическое планирование для 1 классов**

**20 -20 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Кол-во часов | Тема урока | | | Планируемый результат | Характеристика основных видов деятельности | Дата |
|  |  |  |  |
| 1 | 1 | Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на уроках физической культуры. Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения «К своим флажкам!». | | | Научиться строиться в колонну и шеренгу; ознакомиться с организационно-методическими требованиями; разучить подвижную игру «К своим флажкам!». | Понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; уметь строиться в колонну и шеренгу, научиться играть игру «К своим флажкам!». |  |
| 2 | 1 | Знакомство с возникновением физической культуры и спорта. Повторение построения | | | Знать теорию возникновения физической культуры и спорта. | Знать, как возникла физическая культура и спорт. Уметь выполнять разминку |  |
| 3 | 1 | Повторение строевых упражнений; проведение разминки в движении. Разучивание п/и «Ловишка». | | | Выполнять строевые упражнения, разминку в движении, играть в п/и «Ловишка». | Оценивать правильность выполнения строевых команд; уметь выполнять разминку в движении. |  |
| 4-5 | 2 | Знакомство с понятием «дистанция». Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Повторение п/и «Ловишка». | | | Удержание дистанции. Выполнять разминку, направленную на развитие координации. Играть в п/и «Ловишка». | Знать , что такое дистанция и как ее удерживать; уметь выполнять разминку на развитие координации движений; развивать навыки сотрудничества со сверстниками взрослыми в различных ситуациях. |  |
| 6-7 | 2 | Знакомство с олимпийскими играми, символами и традициями. Разучивание разминки с теннисными мячами. Разучивание правил п/и «космонавты». | | | Знать , что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют. Уметь выполнять разминку с теннисными мячами. Понимать правила п/и «космонавты». | Рассказ об Олимпийских играх, символике и традициях. Разминка с теннисными мячами, п/и «космонавты». |  |
| 8-9 | 2 | Повторение строевых упражнений; проведение разминки в движении; знакомство с техникой челночного бега; повторение п/и «космонавты». | | | Оценивать правильность выполнения строевых команд, уметь выполнять разминку в движении; понимать технику выполнения челночного бега. | Правильно выполнять строевые упражнения, разминку в движении, челночный бег. Сохранять доброжелательные отношения со сверстниками во время п/и. |  |
| 10-11 | 2 | Знакомство с размыканием на руки в стороны. Разучивание упражнений на развитие внимания и равновесия. Разучивание п/и «день-ночь». | | | Знать как размыкаться на руки в стороны, уметь выполнять разминку на развитие координации движений, понимать правила п/и «день-ночь». | Выполнять команды «направо», «налево», «на первый-второй», на «руки в стороны разомкнись». Выполнять упражнения на развитие внимания и равновесия. |  |
| 12-13 | 2 | Знакомство с понятием «темп», «ритм». Разучивание разминки в кругу, правил игры «мышеловка». | | | Знать, что такое «темп», «ритм». Уметь выполнять разминку в кругу. Понимать правила игры «мышеловка». | Уметь передвигаться и выполнять упражнения в различном темпе и ритме, разминаться в кругу, соблюдать правила игры «мышеловка». |  |
| 14-15 | 2 | Знакомство с понятием «гигиена». Проведение разминки с малыми мячами. Метание малого мяча на точность. Разучивание п/и «лучшая фигура». | | | Знать, что такое гигиена. Уметь выполнять разминку с малыми мячами. Метать мяч на точность, понимать правила п/и «лучшая фигура». | Использовать знания о гигиене человека. Внимательно выполнять разминку с малыми мячами. Усвоить правила п/и «лучшая фигура». |  |
| 16-17 | 2 | Проведение разминки в движении, повторение строевых команд на месте, п/и на внимание. | | | Знать строевые упражнения на месте, играть в игры на внимание. | Уметь выполнять строевые упражнения на месте, играть в игры на внимание. |  |
| 18 | 1 | Проведение подвижных игр с предметами, эстафет. | | | Знать игры с использованием различных предметов. | Уметь включаться в командную игру, сопереживать товарищам. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **2 ЧЕТВЕРТЬ ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (14 ЧАСОВ)** | | |  |
| 19-20 | 2 | Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках гимнастики. Проведение разминки на координацию движений. Вис на руках па перекладине. Изучение п/и «охотники и зайцы». | Знать, как проводится разминка на развитие координации, уметь выполнять вис на перекладине, понимать правила п/и «охотники и зайцы». | Уметь выполнять разминку на развитие координации, усвоить правила п/и «охотники и зайцы». Развивать доброжелательность и отзывчивость к другим. |  |
| 21-22 | 2 | Тестирование виса на время, проведение разминки с предметами. Повторение п/и «охотники и зайцы». | Знать, как проводится разминка с предметами. Понимать правила п/и «охотники и зайцы». | Уметь выполнять разминку с предметами, вис на перекладине, развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки. |  |
| 23-24 | 2 | Обучение группировке. Перекаты в группировке, лежа на животе. Разучивание п/и»Пройди бесшумно». | Знать технику выполнения группировки, перекатов в группировке, лежа на животе. Понимать правила п/и»Пройди бесшумно». | Уметь выполнять группировку, перекаты. Усвоить правила п/и»Пройди бесшумно». Формировать установку на безопасный , здоровый образ жизни. |  |
| 25-26 | 2 | Обучение построению в круг, перешагиванию через предметы, мячи. Разучивание п/и «Совушка». | Знать правила выполнения построения в круг. Выполнять перешагивание через предметы, мячи различных размеров. Понимать правила п/и «Совушка». | Уметь перестраиваться в круг, перешагивать через мячи. Усвоить правила п/и «Совушка». Развивать мотивы учебной деятельности и формировать личностный смысл учения. |  |
| 27-28 | 2 | Проведение разминки со скакалками. Упражнения на гимнастической скамейке. Разучивание п/и «Парашютисты». | Запомнить упражнения со скакалкой, выполнять на гимнастической скамейке упражнения различной сложности. Понимать правила п/и «Парашютисты». | Уметь выполнять упражнения со скакалкой, упражнения на полу и на гимнастической скамейке. Усвоить правила п/и «Парашютисты». |  |
| 29-30 | 2 | Проведение разминки на гибкость, обучение выполнению складочки, перелезание через горку гимнастических матов. Разучивание п/и «Ниточка-иголочка». | Знать упражнения на развитие гибкости, перелазить через горку матов в соответствии с рекомендациями учителя. Понимать правила п/и «Ниточка-иголочка». | Описать технику выполнения упражнений на гибкость, перелезать через горку матов, усвоить правила п/и «Ниточка-иголочка». |  |
| 31-32 | 2 | Перекаты в группировке, лежа на животе. Упражнения с малыми мячами из различных исходных положений. Повторение ранее изученных подвижных игр. | Знать технику выполнения перекатов в группировке. Уметь ловить и бросать мяч. Выбирать игры для себя и товарищей. | Уметь выполнять различные перекаты, упражнения с мячами. Уметь рассказывать правила подвижных игр. |  |
|  |  | **3 ЧЕТВЕРТЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ + ГИМНАСТИКА (18 ЧАСОВ)** | | | |
| 33-34 | 2 | Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках подвижных игр и гимнастики. Разучивание разминки с мячами. Ловля и броски мячами в парах. Разучивание п/и «Не давай мяч водящему». | Знать как проводится разминка с мячами, упражнения в парах. Понимать правила п/и «Не давай мяч водящему». | Уметь выполнять разминку с мячами, ловлю и броски мяча в парах. Уметь играть и рассказывать правила п/и «Не давай мяч водящему». |  |
| 35-36 | 2 | Повторение разминки с мячами, упражнения с мячами в парах. Разучивание п/и «Прыгающие воробушки». | Знать как проводится разминка с мячами, упражнения в парах. Понимать правила п/и «Прыгающие воробушки». | Уметь выполнять разминку с мячами, броски и ловлю в парах. Уметь рассказывать правила проведения п/и «Прыгающие воробушки». Уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. |  |
| 37-38 | 2 | Разминка со скакалками. Упражнения с мячами: броски, ловля, перебрасывание. Разучивание п/и «Удочка». | Знать, как проводится разминка со скакалками, как выполняются броски, ловля, перебрасывание мяча. Понимать правила п/и «Удочка». | Уметь выполнять разминку со скакалками, выполнять броски, ловлю, перебрасывание мяча. Знать правила п/и «Удочка». Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее. |  |
| 39-40 | 2 | Разучивание нового комплекса разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение на месте, ловля и броски. Разучивание п/и «Ночная охота». | Знать, как проводиться разминка с мячами, как выполняется ведение мяча на месте, броски и ловля. | Уметь выполнять разминку с мячами, упражнения с мячами, играть в п/и «Ночная охота». |  |
| 41-42 | 2 | Гимнастика с элементами акробатики. Разучивание разминки на матах, перекаты. Повторение п/и «Удочка». | Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила п/и «Удочка». | Уметь выполнять разминку на матах, группировку, отличать перекаты от кувырков, рассказывать правила п/и «Удочка». Соблюдать правила безопасности. |  |
| 43-44 | 2 | Проведение разминки на матах. Разучивание техники выполнения кувырка вперед. Повторение п/и «Ночная охота». | Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила п/и «Ночная охота». | Уметь выполнять разминку на матах, совершенствовать перекаты, уметь выполнять кувырок вперед, рассказывать правила п/и «Ночная охота». |  |
| 45-46 | 2 | Познакомить с понятием осанки. проведение разминки на матах. Повторение перекатов, техники выполнения кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках, п/и «Фруктовый салат». | Знать , что такое осанка, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, стойки на лопатках, правила п/и «Фруктовый салат». | Уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, перекаты и кувырок вперед, стойку на лопатках, уметь играть в п/и «Фруктовый салат». Формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. |  |
| 47-48 | 2 | Разучивание техники прыжков со скакалкой. Разминка со скакалкой. Проведение п/и «Сороконожки». | Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать. Правила п/и «Сороконожки». | Уметь выполнять разминку со скакалкой. Учиться прыгать через скакалку. Уметь играть в п/и «Сороконожки». |  |
| 49-50 | 2 | Проведение разминки с обручами. Проведение лазания и подтягивания на гимнастической скамейке. Проведение п/и «К своим флажкам». | Знать , как проводится разминка с гимнастическими обручами. Правила п/и «К своим флажкам». | Уметь выполнять разминку с гимнастическими обручами, лазать по скамейке. Уметь играть в п/и «К своим флажкам». |  |
|  |  | **4 ЧЕТВЕРТЬ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА + ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (16 ЧАСОВ)** | | | |
| 51-52 | 2 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Разучивание разминки с малыми мячами в движении. Повторение различных вариантов бросков и ловли мяча. Разучивание п/и «Не дай мяч водящему». | Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, знать правила п/и «Не дай мяч водящему». | Уметь выполнять разминку с мячами, выполнять броски и ловлю мяча, уметь рассказывать правила п/и «Не дай мяч водящему». |  |
| 53-54 | 2 | Разучивание разминки в парах. Разучивание бросков через волейбольную сетку. Разучивание п/и «Охотники и утки». | Знать, как выполнять бросок мяча через волейбольную сетку. | Уметь выполнять разминку в парах, броски мяча через сетку. Уметь играть в п/и «Охотники и утки». |  |
| 55-56 | 2 | Повторение прыжка в длину с места. Разучивание беговой разминки. Повторение п/и «Охотники и утки». | Знать как проводится беговая разминка, технику прыжка в длину с места, правила п/и «Охотники и утки». | Уметь выполнять беговую разминку, прыжки в длину с места, играть в п/и «Охотники и утки». |  |
| 57-58 | 2 | Контрольный урок. Тестирование прыжка в длину с места. Повторение беговой разминки. Разучивание п/и «Точно в цель». | Знать , как проводится тестирование прыжков в длину с места, правила п/и «Точно в цель». | Уметь выполнять беговую разминку, прыжок в длину с места. Играть в п/и «Точно в цель». Знать и применять ТБ. |  |
| 59-60 | 2 | Совершенствование беговой разминки. Разучивание техники метания малого мяча на точность. Разучивание п/и «Шишки, желуди, орехи». | Знать, как проводится беговая разминка, метание малого мяча на точность. Играть в п/и «Шишки, желуди, орехи». | Уметь выполнять беговую разминку, метание малого мяча на точность. Играть в п/и «Шишки, желуди, орехи». |  |
| 61-62 | 2 | Контрольный урок. Тестирование метания малого мяча на точность. Разучивание п/и «Запрещенное движение». | Выполнять метание малого мяча в цель. Знать , как проводится п/и «Запрещенное движение». | Уметь выполнять метание малого мяча в цель, играть п/и «Запрещенное движение». |  |
| 63-64 | 2 | Разучивание различных беговых упражнений. Проведение разминки в движении. Повторение п/и «Шишки, желуди, орехи». | Знать, какие бывают беговые упражнения. Уметь играть в п/и «Шишки, желуди, орехи». | Уметь выполнять различные беговые упражнения, разминку в движении. Повторение п/и «Шишки, желуди, орехи». |  |
| 65-66 | 2 | Контрольный урок. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта. Повторение разминки в движении. Эстафеты с предметами. | Знать, как сдается тестирование бега на 30 м с высокого старта, как выполняется разминка в движении. | Уметь правильно выполнять бег на 30 м с высокого старта. Соблюдать правила выполнения эстафет с предметами. |  |